



1-800-QUIT NOW

Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana

LLAME GRATIS **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)  
Para más información sobre los servicios y recursos de la línea  
de ayuda gratis para dejar de fumar, por favor visite:

[www.indianaquitline.net](http://www.indianaquitline.net)

Los servicios están disponibles en Inglés y Español.

**Nota:** Para otros idiomas, hay traducción  
disponible a través de los Servicios de Intérprete.

Los servicios de TTY están disponibles para  
aquellos con dificultad auditiva.

TTY 877-777-6534

Usted puede  
Usted



1-800-QUIT NOW

Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana

LIBÉRESE DEL TABACCO

Usted puede  
Usted puede

DEJAR DE FUMAR ES DIFÍCIL. Probablemente ya lo ha intentado antes muchas veces—dos, tres, cuatro, o inclusive más veces—y usted todavía está atrapado. ¡No se rinda! Cada intento para dejar de fumar le acercará más a lograr su éxito. Usted puede dejar de fumar y la Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar le ayudará a liberarse del tabaco. No hay un costo para usted es totalmente gratis.

*Es estupendo*  
**ESTAR LIBRE DE TABACO**

### Cuando Usted Llama a la Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar En Indiana Usted Recibirá

- Consejería personalizada por teléfono con un profesional especializado.
- Acceso las 24 horas a un profesional especializado en la página web.
- Referencia a servicios locales para dejar de fumar en su comunidad.

### Funciona Así

La Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar en Indiana ha entrenado a dedicados profesionales especializados, quienes han ayudado a cientos de personas a dejar de usar tabaco. Un profesional especializado lo guiará a través del proceso para dejar de fumar.

Si usted está listo para dejar de fumar, su profesional especializado trabajará con usted para hacer su plan para dejar de fumar. Su plan incluirá sesiones de consejería y un kit para dejar de fumar. Se le recomendará que se comunique con su doctor para que le receta medicamentos para dejar de fumar y se le dará información acerca de los programas Para dejar de fumar en su comunidad. Si usted no está listo para dejar de fumar, el personal de la Línea de Ayuda Gratis Para Dejar de Fumar le ayudará a encontrar la forma que puede usted hacer para prepararse a dejar de fumar exitosamente.

### Consejos y Apoyo Práctico

Los Profesionales Especializados le ofrecerán apoyo práctico y consejos que le ayudarán a:

- Desarrollar un plan de trabajo para mejorar su chance de tener éxito
- Hacer frente a sus ansias de fumar
- Encontrar formas de cambiar sus actividades diarias, las cuales le provocan fumar
- Evitar subir de peso

Dejar de fumar es difícil, pero recibir ayuda profesional aumentará su chance de lograr su éxito. La Línea de Ayuda Gratis para Dejar de Fumar en Indiana se convertirá en tu compañero y tu profesional especializado esta allí para ayudarte a través de los tiempos difíciles y evitar una caída. Usted puede llamar a cualquier hora, 7 días a la semana, entre 8am–12am EST.

